



МЕНЮ

14 мая 2026 г.

Аллергик Ясли

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,18	4,83	22,85	145,74	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,04	28,51	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	318	2,51	0,31	20,45	94,82	0,04
Итого			339	5,69	4,94	50,34	269,07	0,04
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,56	2,51	3,43	39,01	1,80
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,42	3,23	11,21	87,73	2,75
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,59	3,56	11,20	88,60	23,42
2011	59	БИТОНКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР	60	13,04	11,65	4,55	190,13	0,51
2012	378	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	0,00	0,90	2,18	2,61	0,00
Итого			544	19,81	21,85	39,35	438,17	28,48
Полдник								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	2,25	5,07	18,80	128,96	0,00
	ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,00	0,00	15,00	56,99	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,27	0,30	1,45	69,33	0,00
		ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,35	141,80	0,00
Итого			360	8,72	10,77	57,60	396,88	0,00
Всего				34,82	37,66	157,39	1 147,12	30,52

Калькулятор _____ С.В. Пустовая



МЕНЮ

14 мая 2026 г.

Аллергик Сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	3,84	5,75	27,36	179,53	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	41/12	3,35	0,41	28,20	130,14	0,06
Итого			413	7,19	6,16	63,96	340,67	0,06
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	65	0,83	3,83	5,18	58,99	2,71
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,10	3,87	13,47	105,35	3,31
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,04	4,25	13,10	104,71	27,69
2011	5/9	БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР	80	17,30	15,48	6,07	256,12	0,68
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	0,00	0,00	2,18	2,61	0,00
Итого			669	25,27	28,33	48,71	562,61	34,39
Полдник								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	2,62	4,32	21,24	133,40	0,00
	ТК №046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,00	0,00	16,00	68,39	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,99	0,38	1,90	91,18	0,00
		ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,35	141,60	0,00
Итого			429	9,81	10,11	63,49	434,57	0,00
Всего				42,77	44,70	186,06	1 380,85	38,45

Калькулятор _____ С. В. Пустовая

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 18"

М. Н. Дебалина

МЕНЮ

14 мая 2026 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,31	7,02	31,40	214,62	0,45
2011	12/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,66	2,24	11,38	76,92	0,49
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	41/12	3,35	0,41	28,20	130,14	0,06
Итого			413	12,32	9,67	70,99	421,68	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОПЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	85	0,83	3,83	5,19	59,06	2,71
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМ	180	4,12	3,26	13,50	100,06	3,31
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,07	3,46	13,02	97,37	27,68
2011	5/9	БИТОНКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР	80	17,88	15,98	7,06	267,09	0,79
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,00	1,35	3,26	3,91	0,00
Итого			685	25,90	27,88	50,74	562,31	34,49
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,75	20,34	2,16	238,91	0,17
	ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНРАТА	180	0,00	0,00	18,00	68,39	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,27	0,30	1,45	69,33	0,00
		ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,35	141,60	0,00
Итого			380	18,25	26,04	43,96	518,23	0,17
Всего				56,97	63,69	175,59	1 545,22	37,66

Калькулятор _____ С. В. Пустовая



МЕНЮ

14 мая 2026 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводн, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,26	5,89	26,14	178,96	0,38
2011	12/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,22	1,85	9,51	64,23	0,41
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	318	2,51	0,31	20,45	94,82	0,04
Итого			339	9,99	8,06	56,10	338,01	0,83
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,96	2,51	3,44	39,17	1,80
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЬМИ	150	3,44	2,73	11,24	83,41	2,78
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,60	2,07	11,00	82,68	23,42
2011	5/9	БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР	60	13,43	12,00	5,29	200,84	0,59
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	0,00	0,90	2,18	2,61	0,00
Итого			544	20,03	21,11	39,93	435,60	28,57
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	11,62	18,65	1,91	222,00	0,14
	ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,00	0,00	15,00	56,99	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,51	0,20	0,96	45,04	0,00
		ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,35	141,60	0,00
Итого			315	17,33	24,25	40,22	466,53	0,14
Всего				47,85	53,52	148,35	1 283,14	31,54

Калькулятор _____ С. В. Пустовая